

身近な動物由来感染症

～その4：サルモネラ症～

◆サルモネラ症とは？

サルモネラ症とは、サルモネラ属の細菌によって引き起こされる感染症で、主にサルモネラ・エンテリティディスという細菌が原因となっています。通常はサルモネラに汚染された食品を食べることにより感染しますが、爬虫類などの動物との接触を通じて感染し発症する場合があります。

サルモネラは自然界のあらゆるところに生息し、家畜、ペット、鳥類、爬虫類、両生類など様々な動物が保菌しています。サルモネラ属菌は多くの細菌同様、高湿度、高気温の条件下で活発となる為、6～10月（特に夏）にかけては注意が必要です。



◆病気の特徴

腸に感染が起こると、5～72時間の潜伏期間（平均12時間）を経て発症します。嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの胃腸炎症状が occurs。まれに菌血症、敗血症、髄膜炎等、重症化することもあります。特に高齢者、小児や免疫に障害がある人は注意が必要です。

◆感染経路

食中毒経路

汚染された食品の生食、あるいは不十分な加熱により食べた場合

【原因食品】

鶏卵、生肉、生レバー、生ケーキなど
汚染された調理器具（まな板、包丁など）や手指を介して、二次的に汚染された食品を食べた場合

感染症経路

患者のふん便処理後に、手洗い・手指消毒が不十分なことにより、汚染された手指を介して接触感染する場合
汚染された箇所に触れることで、手指が汚染されてしまう間接的な接触感染の場合

爬虫類などのペットに触れ合うことで手指が汚染され、感染する場合

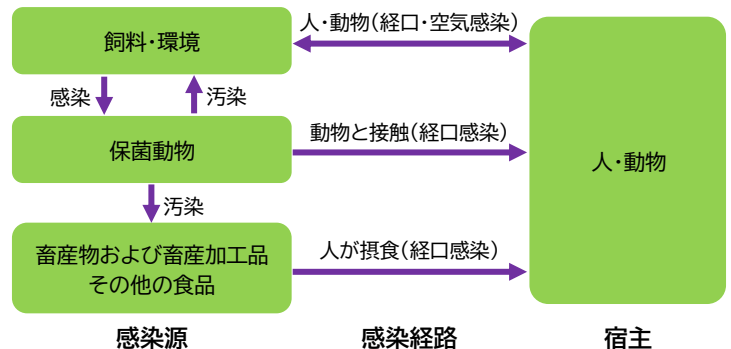
【原因動物】

ミドリガメ、イグアナなどの爬虫類、イヌ、ネコなど

【サルモネラ菌の保有率】

家畜 10～30%（鶏は他の家畜より保有率が高い34.5%）、イヌ・ネコ 3～10%、

カメなどの爬虫類 50～90%



日本では爬虫類（特にカメ）が原因のサルモネラ症がほぼ毎年発生しています。海外でも多数の感染事例があり、死亡例も報告されています。



◆予防方法

食中毒の予防としては、原因食品（特に食肉や鶏卵）の低温保存管理と、十分な加熱（75℃以上、1分以上）、調理時や調理後の汚染防止が基本となります。動物からの感染を防ぐためには、ペットの飼育環境を清潔に保ち、世話をした後は石けん等を使って流水で十分に手を洗いましょう。小児や高齢者がいる家庭では爬虫類の飼育は控えましょう。特に、サルモネラを多く保有するカメなどの飼育水はこまめに交換し、水を交換するときには、感染しないように注意するとともに、排水で周囲が汚染しないよう気をつけましょう。

日本人の不足している栄養素 ~ビタミンD~

◆ビタミンDとは？

「ビタミンD」は、骨や歯の形成を促進し、カルシウムとリンの吸収を助け、血中カルシウム濃度を一定に調節することで神経伝達や筋肉の収縮などを正常に行う働きがあります。免疫力の調整にも役立ちます。

1日の食事摂取基準「目安量」(μg)

	男性	女性
18~64歳	8.5	8.5

1日の耐容上限量 100μg(男女とも)

欠乏症 成人…骨粗鬆症、骨軟化症
子ども…くる病、成長障害

過剰症 高カルシウム血症、腎障害
軟組織の石灰化

サプリメントの摂り過ぎは過剰症を招きますので、気を付けるようにしましょう。

日本人は「ビタミンD」が不足しています！

男女別・年代別 栄養素の摂取基準「目標量」に対するの摂取率(%)

男性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64	女性	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64
	69.4	64.7	75.3	80.0	92.9		54.1	57.6	62.4	63.5	83.5

男女ともに不足していますが、特に女性の不足が深刻です。

◆効率よく食べるには？

「ビタミンD」は、**太陽の光（紫外線）に当たると体内で合成**されます。美容のために日焼けを気にされている方、日中ほとんど外出されない方などは特に不足しやすくなるので注意が必要です。

「ビタミンD」が豊富に含まれている食品は少なく、供給源は限られています。肉や卵などにも含まれていますが微量になります。もっと**魚を食べる**ようにしましょう。脂溶性ビタミンのため、**油脂類**と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

ビタミンDを多く含む食品

(μg/100g *は10gあたり)

魚介類

マイワシ…32.0
鮭…32.0
ニシン…22.0
ウナギ…18.0
サンマ…16.0
ちりめんじゃこ…6.1:*

キノコ類

干しシクラゲ…8.5*
マイタケ…4.9
干しシイタケ…1.3*

◆冷凍パイシートで簡単！「サーモンパイ」

【材料と分量】（2人分）

生鮭（小） 2切れ（130g）
玉ねぎ（小） 1/2個
オリーブオイル 大さじ 1/2
塩・胡椒 少々
冷凍パイシート 2枚
ミックスチーズ 30g



ビタミンD含有量（1人分） 21.0μg

【作り方】

- ①パイシートは解凍して、麺棒で伸ばす。玉ねぎは薄切りに、鮭は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が変わったら鮭を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ③パイシートの上半分に切り込みを入れ、下半分にあら熱が取れた②とチーズを1/2量のせる。
- ④切り込みを入れた半分が上になるように折り曲げ、フチをフォークで押さえ、溶き卵【分量外】を塗る。同じようにもう一つ作る。
- ⑤きつね色になるまで、オーブンで焼く。

おすすめは「鮭」です！

「鮭」は、魚の中でも「ビタミンD」の含有量がトップクラスの上、強い抗酸化作用のある「アスタキサンチン」、抗炎症作用のある「DHA・EPA【オメガ3系不飽和脂肪酸】」が豊富で、アンチエイジングや免疫力向上、がんや生活習慣病・骨粗鬆症の予防など数多くの健康効果があります。

クセが少ないので、いろいろな料理に使えて便利です。

